

SOMA
FORMATION

FORMATION
3 JOURS

Fascia, Posture & Psycho- Somatique

DE LA BLESSURE À L'INTÉGRITÉ GRÂCE À
L'APPROCHE PSYCHOCORPORELLE.



Avec

Sébastien JANVIER

 Places limitées

 06 62 88 96 90

 www.movegarden.fr

Notre approche

**Restaurer une
intégrité psycho-
corporelle.**

SCIENCE & CONSCIENCE

Nous mettons en avant une vision holistique intégrant les aspects physiques, émotionnels et mentaux des pratiques traditionnelles à la lumière des recherches les plus récentes sur le fascia et le système nerveux.

SOMA fait référence à une vision du corps intimement relié à la psyché. C'est aussi un acronyme pour structurer et soutenir notre action.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre les liens entre fascia, troubles musculosquelettiques, inflammation et facteurs psycho-émotionnels.

Identifier les postures de survie par l'observation du corps, de sa posture et ses volumes.

Mettre à jour les enjeux physiologiques psychologiques et énergétiques en lien avec le système des chakras.

Reconnaître les états du système nerveux dans les situations de stress émotionnel à l'œuvre dans l'installation d'une attitude posturale.

Explorer les enjeux individuels et relationnels et la réciprocité entre l'émotion et les états du fascia via les outils des disciplines somatiques (Yoga, arts martiaux) et la théorie polyvagale.

Accompagner vers une posture d'intégrité par le mouvement, la relation et la conscience.

Identifier les origines et les enjeux de la personnalité selon les traditions indo-européennes (Advaita Vedanta & Ennéagramme) et s'affranchir des tensions psychophysiques.

LA PÉDAGOGIE SOMA

SENSITIVITÉ

Se mettre à l'écoute de ce corps qui nous parle de ses besoins non satisfaits via la souffrance (survie) tout autant que de nos aspirations plus profondes via le Souffle (intégrité).

ORGANIQUE

Se relier à ce qu'il y a de vivant en nous et devenir intime avec notre système nerveux en apprivoisant les réactions instinctives inappropriées qui épuisent les ressources physiques.

MOUVEMENT

Passer de la réaction, face à un environnement ou une altérité perçus comme hostiles, à l'action juste dans une posture d'ouverture aux possibles.

ART

Libérer la créativité dans les domaines artistiques, professionnels ou personnel. Déployer une énergie renouvelée grâce à un alignement Corps, Cœur, Esprit très concret.

Contenu de la formation

20H DE FORMATION RÉPARTIS SUR 3 JOURS

JOUR 1 : Qui habite le corps ? Etats du fascia, émotions et postures.

MATIN : Postures de survie, syndrome myofascial et douleurs chroniques - Analyse posturale, physionomique et énergétique.

APRES-MIDI : Posture d'intégrité et verticalité - Pratique corporelle des outils de verticalisation (Respiration, alignement, relaxation).

JOUR 2 : Système nerveux et croyances fondatrices.

MATIN: Aux origines de la posture, les typologies de personnalités.

APRES-MIDI : Régulation du système nerveux - Pratique corporelle des outils de (co)régulation issus de la théorie polyvagale et des arts martiaux.

JOUR 3 : Protocole d'(auto)accompagnement

MATIN : Syntonie du fascia, harmonisation émotionnelle et intégrité posturale au quotidien et dans la relation d'aide ou d'enseignement.

APRES-MIDI : Mise en situation et évaluation.

Formateurs Fascia, Posture & Psychosomatique.

Sébastien Janvier

Spécialiste de l'anatomie, de la physiologie du fascia appliqués au mouvement et aux TMS.

Educateur sportif diplômé d'état depuis 2006 en musculation et taekwondo.

Professeur de Yoga certifié 200h et de Pilates.

Formé au QI Gong arts énergétiques Chinois et méditation à l'école Yi Quan de Tao Lin en Chine.

Formé en ostéothérapie tissulaire réflexe.

Certifié en Myofasciologie.

Créateur d'entreprise : Studio de Yoga & Pilates, coaching en ligne.

Cette formation est le fruit de cette expérience pédagogique et entrepreneuriale.

Flora Tauran

Accompagnement des personnes en situation de burn-out et dépression

Formée à la théorie polyvagale.

Coach en Santé et Nutrition Intégrative certifiée IIN (Institute of Integrative Nutrition)

Professeure de Yoga certifiée Women's Selfcare Training 200h, Ashtanga 200h, Yin Yoga 50h & Womb Yoga 15h

Facilitatrice de cercles de Femmes



Fascia, Posture & Psychosomatique.

De la blessure à l'intégrité grâce à l'approche psychocorporelle.



MISSION

Rétablir le corps dans sa fonction 1ère et adopter une posture physique et psycho-émotionnelle favorisant la physiologie et la restauration des ressources vitales.



VISION

Le corps est une antenne vivante. En constante interaction avec son environnement extérieur et intérieur via les hormones, le système nerveux et l'immunité.
Le fascia est l'interface pour tout cela.

Présentation

Nous cheminerons de la notion de blessure vers la notion d'intégrité à travers la connaissance de Soi du point de vue du corps et du psychisme.
Le but est de permettre aux participants de proposer un enseignement et/ou un accompagnement structuré en direction des personnes souffrant de troubles troubles musculo-squelettiques (Fibromyalgie, dorsalgie..), d'états dépressifs ou inflammatoires.

Public visé

Toute personne désireuse d'acquérir des compétences dans la pratique du mouvement ou des arts corporels.

Pré-requis

Aucun prérequis n'est demandé.

Méthodes & moyens

Pendant la formation seront mis en œuvre :
Des sessions théoriques.
Des mises en situation techniques et ateliers pédagogiques.
Les participants remplissent un questionnaire avant la formation afin d'identifier les attentes et besoins.

Les stagiaires devront se munir du matériel de Yoga : Tapis, blocs et coussins et disposer d'une connexion internet.

Dates et lieu de la formation

Voir site internet



SATISFACTION DES PARTICIPANTS À NOS FORMATIONS EN 2024 :

Taux de recommandation : **100%**

Note de satisfaction : **4/4**

Accéder à la formation et à la certification

MODALITÉS D'ACCÈS

Pour s'inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription en ligne ou sur demande par mail et d'y joindre les éléments demandés.

Votre place est réservée à réception du contrat signé, de la fiche d'inscription et du versement des arrhes.

25 participants maximum

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Chaque situation étant unique, nous vous demandons de préciser à l'inscription les aménagements nécessaires à votre accueil.

Nous pourrions confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions

Pour plus d'informations : Contacter Sébastien Janvier au 06.62.88.96.90 ou sebastien@movegarden.fr

ÉVALUATION

Au début de la formation les stagiaires complètent un questionnaire destiné à évaluer leurs compétences/connaissances.

La formation donnera lieu à une évaluation :

A la fin du dernier jour une étude de cas sera complétée par les stagiaires.

Fiche d'évaluation qualitative de la formation (à chaud).*
Attestation de formation et émargements individuels remis aux stagiaires.

FINANCEMENT DE LA FORMATION

Tarif de la formation : 590€

Selon votre situation (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...) différents organismes peuvent vous aider à financer votre projet de formation.

Possibilités de règlements en plusieurs fois.

Contactez-nous pour déterminer vos possibilités.
TVA non applicable (Art. 261-4-4 du CGI)
